Glutenfreie Frittaten

Die glutenfreien Frittaten mit Buchweizenmehl sind eine ideale Rezept-Idee für eine schmackhafte Suppeneinlage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

2 Stk.	Eier
250 ml	Milch
100 g	Buchweizenmehl
	Öl

Zubereitung

1. Die **glutenfreien Frittaten** sind im Handumdrehen zubereitet. Dazu die Eier mit Milch, Buchweizenmehl und Salz zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Etwa 10-15 Minuten quellen lassen.

2. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dünn Teig einfüllen, nacheinander beidseitig, goldbraune Palatschinken backen. Danach auf einem Teller auskühlen lassen.

3. Abschließend einrollen und in feine Streifen zu Frittaten schneiden.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen

Tipp